

BAGRE EN TIRAS

EMPANADO, CONGELADO

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 22 JUL 02

Descripción del producto

- El **bagre en tiras** viene empanado, parcialmente frito, congelado y listo para cocinarse.
- El bagre en tiras viene en 20 paquetes de 2 libras cada uno (40 libras por caja) y se entrega congelado.

Rendimiento

Cada porción es de aproximadamente 3 onzas. Cada bolsa de 2 libras rendirá aproximadamente 10 porciones de 3 onzas.

Conservación

- Para que el bagre en tiras conserve su **mejor calidad**, utilícelo antes de la fecha “Best if Used by” impresa en el paquete.
- Conserve el bagre congelado a 0 °F o menos hasta que lo utilice.

Preparación

- Caliente el horno. Retire las tiras del paquete y colóquelas congeladas en un molde para galletas.

Cocción

- Caliente el horno a 400 °F. Cocine de 8 a 9 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente.
- Utilice un termómetro para carnes para asegurarse de que la temperatura interna haya llegado a 155 °F.

Usos y sugerencias

- El bagre en tiras puede usarse como plato principal con salsa tártara, salsa de cóctel o tabasco. También puede servirse en un pan para “hoagies” como emparedado.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- El bagre en tiras es un excelente entremés.
- Sírvalo sobre ensaladas o prepare fajitas de bagre sirviéndolo sobre tortillas mexicanas

(Véanse las recetas al dorso)

Información de nutrición

- El **bagre en tiras** es una excelente fuente de proteína y de vitamina B12 y una buena fuente de niacina y fósforo.
- 2 a 3 onzas de bagre equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLE SECOS, HUEVOS Y NUECES** de la Pirámide Alimenticia.

Datos de nutrición			
Porción 3 onzas (unas 3 tiras)			
Bagre en tiras cocido (85 g)			
Cantidad por porción			
Calorías	200	Cal. de grasa	100
% Valor diario*			
Grasa total	11 g		17%
Grasa saturada	3 g		15%
Colesterol	70 mg		23%
Sodio	240 mg		10%
Carbohidratos totales			2%
7 g			
Fibra dietética	1 g		4%
Azúcares	0 g		
Proteína	15 g		31%
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	4%	Hierro	7%
Vitamina B12	27%	Niacina	10%
Fósforo	18%		
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.			

Emparedado “hoagie” de bagre

3 tiras de bagre cocidas
1 pan para “hoagies”, cortado a lo largo por la mitad
¼ taza de lechuga picada
3 rajadas de tomate
1 rajas de cebolla (opcional)
2 cdas. de tabasco (opcional)

1. Caliente el horno a 400 °F. Coloque las tiras de bagre congeladas en un molde para galletas sin engrasar. Lleve al horno de 8 a 9 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 155 °F.
2. En el pan, coloque la lechuga, las rajadas de tomate y los demás ingredientes opcionales. Añada el bagre cuando esté cocido.
3. Sirva de inmediato.

Opcional: Añada salsa catsup, salsa de cóctel, tabasco, mostaza o aliño italiano para ensalada para darle más sabor.

Rinde una porción

Información de nutrición para cada porción sin incluir los ingredientes opcionales:

Calorías	600	Colesterol	65 mg	Azúcar	12 g	Calcio	143 mg
Calorías de grasa	170	Sodio	930 mg	Proteína	27 g	Hierro	5.3 mg
Grasa total	19 g	Carbohidratos totales	82 g	Vitamina A	48 RE		
Grasa saturada	5 g	Fibra dietética	5 g	Vitamina C	12 mg		

Ensalada de bagre

3 tiras de bagre cocidas
1 ½ tazas de lechuga picada
1 tomate rojo, picado o cortado en cuñas
¼ taza de zanahoria rallada
1 rajas de cebolla (opcional)
2 cdas. de aliño o tabasco (opcional)

1. Caliente el horno a 400 °F. Coloque las tiras de bagre congeladas en un molde para galletas sin engrasar. Lleve al horno de 8 a 9 minutos hasta que la temperatura interna llegue a 155 °F.
2. En un plato para ensalada, coloque la lechuga, el tomate, la zanahoria y los ingredientes opcionales. Agregue el bagre cocido.
3. Sirva de inmediato.

Opcional: Añada salsa catsup, salsa de cóctel, tabasco, mostaza o aliño italiano para ensalada para darle más sabor.

Rinde 1 porción

Información de nutrición para cada porción sin incluir los ingredientes opcionales:

Calorías	286	Colesterol	90 mg	Azúcar	2 g	Calcio	71 mg
Calorías de grasa	135	Sodio	330 mg	Proteína	22 g	Hierro	2.1 mg
Grasa total	15 g	Carbohidratos totales	15 g	Vitamina A	238 RE		
Grasa saturada	3.5 g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	11 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.